

INSTITUTO DE ESTUDOS SUPERIORES MILITARES
CURSO DE PROMOÇÃO A OFICIAL SUPERIOR DA FORÇA AÉREA

2008/2009



THI

**O TEXTO CORRESPONDE A TRABALHO FEITO DURANTE A
FREQUÊNCIA DO CURSO NO IESM SENDO DA RESPONSABILIDADE DO
SEU AUTOR, NÃO CONSTITUINDO ASSIM DOCTRINA OFICIAL DA
FORÇA AÉREA PORTUGUESA.**

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DOS
MILITARES NA SITUAÇÃO DE RESERVA DA
FORÇA AÉREA**

CARLOS ALBERTO MORAIS ROSA
CAP/TABST



INSTITUTO DE ESTUDOS SUPERIORES MILITARES

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DOS MILITARES NA
SITUAÇÃO DE RESERVA DA FORÇA AÉREA**

CAP/TABST Carlos Alberto Morais Rosa

Trabalho de Investigação Individual do CPOS/FA

Lisboa, 2009



INSTITUTO DE ESTUDOS SUPERIORES MILITARES

**A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO DOS MILITARES NA
SITUAÇÃO DE RESERVA DA FORÇA AÉREA**

CAP/TABST Carlos Alberto Morais Rosa

Trabalho de Investigação Individual do CPOS/FA

Orientador: TCOR/PILAV Sérgio Pereira

Lisboa, 2009



Agradecimentos

A todos os militares que se disponibilizaram a preencher o questionário.

Ao meu orientador, TCOR/PILAV Sérgio Pereira, pela forma tranquila, cordial e apoio prestado.

À TEN/RHL Júlia Pinto, um agradecimento especial pelas orientações prestadas durante a execução do trabalho.

À minha filha Catarina, pelo apoio e compreensão demonstrada.



Índice

1. Introdução	1
2. Actividade Física nas Forças Armadas e na Força Aérea Portuguesa	5
- Da Antiguidade à Actualidade	5
3. O Sistema de Preparação Física na Força Aérea Portuguesa	7
a. A História dos Testes Físicos	7
b. A Actualidade e Novas Metodologias	8
4. A Situação de Reserva	10
a. Conceito da Situação de Reserva	10
b. Outras Condições de Passagem à Reserva	10
c. Prestação de Serviço Efectivo por Militares na Reserva	10
5. O Papel da Actividade Física na Qualidade de Vida de um Indivíduo	12
a. Conceito de Envelhecimento e Alterações Ocorridas	12
b. Conceito de Estado de Saúde e de Qualidade de Vida	12
c. Conceito de Aptidão Física e Funcional	13
d. Benefícios da Actividade Física	14
6. A Prática de Actividade Física na Situação de Reserva	16
7. Metodologia	17
a. Definição de Objectivos e Hipóteses	17
b. Caracterização da Amostra	18
c. Procedimentos	18
8. Apresentação e Discussão dos Resultados	20
9. Conclusões	25
10. Bibliografia	29
Anexos	



Índice de Quadros

Quadro 1 -	Benefícios para a Saúde da Actividade Física Regular (adaptado de American College of Sport Medicine, 2001).....	15
Quadro 2 -	Valores Mínimos e Máximos, Valores Médios e respectivo Desvio-padrão para as variáveis Idade (anos), Tempo na Situação de Reserva e Idade em que passou à Reserva, dos indivíduos da Amostra.....	18
Quadro 3 -	Valores Mínimos e Máximos, Valores Médios e respectivo Desvio-padrão para a variável “Idade em que passou à Reserva” quantificada em anos dos indivíduos da Amostra.....	20
Quadro 4 -	Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para a questão “Quantas vezes por Semana realiza Exercício Físico”.....	20
Quadro 5 -	Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para a variável “Não” pratica Exercício Físico pelos diferentes motivos.....	21
Quadro 6 -	Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para as questões “Acha importante praticar Exercício Físico” e “Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico?.....	22
Quadro 7 -	Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para a questão “Concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física”.....	22
Quadro 8 -	Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para a questão “Sim” concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física, pelos diferentes motivos.....	22
Quadro 9 -	Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para as diferentes questões.....	23
Quadro 10 -	Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Pratica Exercício/ Actividade Física Regularmente? (PII2) ” E Concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física? (PIV5).....	C-1
Quadro 11	Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Gosta de Praticar Exercício/Actividade Física ou Desportiva?(PII1) ” E concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física? (PIV5).....	C-1
Quadro 12 -	Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Pratica Exercício/ Actividade Física Regularmente? (PII2) ” Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico? (PIII4). C-1	C-1
Quadro 13 -	Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Pensa que o Controlo de Aptidão Física, acompanhado da prescrição por um profissional de um Plano de Treino de Manutenção Específico e devidamente orientado, seria benéfico para os militares na Situação de Reserva? (PIV6) e ”Acha importante praticar Exercício Físico?” (PIII3).....	C-1
Quadro 14 -	Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Pensa que o Controlo de Aptidão Física, acompanhado da prescrição por um profissional de um Plano de Treino de Manutenção Específico e devidamente orientado, seria benéfico para os militares na Situação de Reserva?” (PIV6) e ”Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico?” (PIII4).....	C-2
Quadro 15 -	Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Considera que se os militares na Situação de Reserva, tivessem apoio técnico especializado e instalações desportivas das Unidades à disposição, poderiam estar abrangidos pelo Controlo da Aptidão Física? (PIV7) e ”Acha importante praticar Exercício Físico?” (PIII3).....	C-2
Quadro 16 -	Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Considera que se os militares na Situação de Reserva, tivessem apoio técnico especializado e instalações desportivas das Unidades à disposição, poderiam estar abrangidos pelo Controlo da Aptidão Física? (PIV7) e ”Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico?” (PIII4).....	C-2
Quadro 17 -	Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Caso este Controlo da Aptidão Física já se verificasse, considera que serviria de incentivo à prática de Exercício Físico para os militares na Situação de Reserva?” (PIV8) e ”Acha importante praticar Exercício Físico?” (PIII3).....	C-2
Quadro 18 -	Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Caso este Controlo da Aptidão Física já se verificasse, considera que serviria de incentivo à prática de Exercício Físico para os militares na Situação de Reserva?” (PIV8) e ”Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico?” (PIII4).....	C-2
Quadro 19 -	Tabela dos Níveis de Correlação.....	C-3

Índice de Anexos

Anexo A-	Recursos das Secções de Aptidão Física e Desportos	A-1a A-6
Anexo B -	Questionário aplicado aos militares na Situação de Reserva	B-1
Anexo C -	Quadros com os Valores do Coeficiente de Correlação entre Variáveis e Tabela.	C-1a C-3



Resumo

Nesta última década constatamos, pela ênfase que é dada pela comunicação social e pelos diversos organismos internacionais como a Organização Mundial de Saúde, e instituições nacionais como a Sociedade Portuguesa de Cardiologia ou a Direcção Geral de Saúde, que cada vez mais a prática de Exercício Físico (EF) tem um papel de destaque no Mundo e na nossa Sociedade em particular.

Da avaliação da literatura disponível verificamos que o conceito de Exercício Físico, encarado como uma actividade física realizada de forma regular e prolongada no tempo, com o intuito de melhorar a Aptidão Física e a Saúde surge como sinónimo de qualidade de vida. É vasta a literatura sobre o tema e, nela são bem conhecidos os benefícios que decorrem da prática regular de exercício físico.

Na Força Aérea Portuguesa (FAP), a batalha contra o sedentarismo não foge à regra e está longe de ser dada por terminada. As chefias conscientes da importância fundamental da prática regular de Exercício Físico, têm tido um papel pró-activo e preventivo acompanhando a dinâmica da Sociedade, combatendo este flagelo. A Força Aérea pelos compromissos internacionais que assumiu, e pelas missões em que participa, deve ter o seu pessoal capaz de responder prontamente a qualquer solicitação com um elevado nível qualitativo.

O objectivo desta investigação foi contribuir para o aprofundamento do conhecimento desta área na FAP, e dos militares numa situação muito específica, nomeadamente na Situação de Reserva, uma vez que não se conhecem estudos dedicados a este tema. Como tal, tentou-se responder se será pertinente os militares nesta situação específica, estarem sujeitos ao controlo e avaliação da sua condição física, e quais os benefícios da prática de Exercício Físico para os mesmos.

Para realizar o trabalho de investigação recorreu-se a aplicação de um questionário a 46 militares do sexo masculino na Situação de Reserva.

Verificou-se que apesar dos militares gostarem de praticar exercício físico com regularidade, 63% referem que os militares não deverão ser sujeitos ao controlo da sua aptidão física, mesmo que tenham condições para tal. No entanto, concluiu-se que esta hipótese não deverá ser totalmente colocada de parte.

Recomenda-se o estudo do tema com outra profundidade, e que a promoção de hábitos de vida saudáveis inclua todos aqueles que se encontrem na Situação de Reserva.



Para que o Controlo da Aptidão Física possa vir a ser considerado para os militares que se encontram na Reserva, este processo deve ser bastante progressivo. Da análise da literatura, considera-se que a FAP tem a capacidade e a oportunidade para ir mais além, inovando, dinamizando e apostando em todos os seus militares.



Abstract

In the last decade, Physical Training all over the world played an important role in today's society. Assessing the literature in what this work was based on we acknowledge that the concept of Physical Training performed on a regular basis and during a time line as a mean to improve Health and Physical Fitness is also a way to improve the quality of life. There are many books about this subject and the benefits of a regular physical training are in all of them.

In the Portuguese Air Force (FAP) the battle against sedentary habits is far from being over. The upper echelon is aware of the importance of physical training and because of that they have been playing a pro-active and preventive role in this battle while keeping in touch with the society's dynamics. The Air Force, due to international agreements and because of these due to all of the operations/missions in which the Air Force takes part, in order to respond promptly to every call and with an outstanding quality must have very well trained militaries.

The objective of this work was to augment the knowledge of physical training in the Air Force, being more incisive to the subject of the militaries in the reserve list. The reason for this is that there are very few studies dedicated to this subject. That said we attempted to verify the importance of monitor and evaluate the physical fitness of those militaries and the benefits of physical training.

To conduct the investigation we applied a questionnaire to a group of 46 male gender militaries in the reserve list.

We realized that, although the militaries enjoy physical training on a regular basis, 63% of them don't feel their physical fitness should be monitored and evaluated even if there are means or facilities to do so. However, we have concluded that this assumption under no circumstances should be neglected.

We recommend further and far more complete studies in this matter. We also recommend that all of the militaries in the reserve list should be included in the promotion of healthy life styles.

For a Physical Fitness Control program to be considered for these militaries it is necessary to go thru some stages, i.e. implement the program step by step. By analyzing the literature we consider that the Portuguese Air Force through innovation and dynamization has the ability and the opportunity to go even further in this subject while supporting all of his militaries.





Palavras-chave

Situação de Reserva, Exercício Físico, Militares.



Lista de abreviaturas

ACSM	- American College of Sports Medicine
AF	- Actividade Física
AFF	- Aptidão Física e Funcional
CEM	- Chefe do Estado-Maior
CISM	- <i>Conseil International du Sport Militaire</i> (Conselho Internacional de Desporto Militar)
CRFA	- Centro de Recrutamento da Força Aérea
DINST	- Direcção de Instrução
EF	- Exercício Físico
EMFAR	- Estatuto dos Militares das Forças Armadas
ES	- Estado de Saúde
FA	- Força Aérea
FAP	- Força Aérea Portuguesa
INEF	- Instituto Nacional de Educação Física
OMS	- Organização Mundial de Saúde
OPSAS	- Operadores de Sistemas de Assistência e Socorros
PA	- Polícia Aérea
QV	- Qualidade de Vida
RHL	- Recursos Humanos e Logísticos
SAFD	- Secções de Aptidão Física e Desportos
SIAGFA	- Sistema Integrado de Apoio à Gestão na Força Aérea
SPFD	- Sistema de Preparação Física e Desportos
SRes	- Situação de Reserva
UNESCO	- <i>United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization</i> (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura)



1. Introdução

Nesta última década constatamos, pela ênfase que é dada pela comunicação social e pelos diversos organismos internacionais como a Organização Mundial de Saúde, e instituições nacionais como a Sociedade Portuguesa de Cardiologia ou a Direcção Geral de Saúde, que cada vez mais a prática de Exercício Físico (EF) tem um papel de destaque no Mundo e na nossa Sociedade em particular.

O conceito de Exercício Físico, encarado como uma actividade física realizada de forma regular e prolongada no tempo, com o intuito de melhorar a Aptidão Física e a Saúde (ACSM, 2008; Faria e Marinho, 2004), surge como sinónimo de qualidade de vida nos países desenvolvidos em que a rotina e competitividade da vida diária convidam à inactividade física, de tal forma que, para a Organização Mundial de Saúde (OMS) o sedentarismo tornou-se no “factor de risco mais preponderante no grupo de doenças não transmissíveis” (OMS, 2002; Curtis et al., 2000; Nobre, 2005).

Motivar o cidadão para a prática regular de EF, tem sido o objectivo de governos de vários países, que têm apostado em campanhas para minimizar os efeitos do sedentarismo. Como exemplo desta dinâmica, a UNESCO promulgou o ano de 2005, como o Ano Internacional do Desporto e Educação Física e o Conselho da Europa elegeu o ano de 2004, como o Ano da Educação pelo Desporto.

A transformação radical dos hábitos de vida levou a que diferentes organismos tomassem consciência da importância da realização de EF. Actualmente, as empresas de topo reconhecem a função estratégica desta actividade e promovem a realização de Exercício Físico, considerando-o como um factor de desenvolvimento nas dinâmicas empresariais, aumentando os índices de rendimento no trabalho e reduzindo o absentismo (ACSM, 2008; Nobre, 2002; Hunter et al., 2000), assumindo uma preponderância ainda maior no contexto militar.

É vasta a literatura sobre o tema e, nela são bem conhecidos os benefícios que decorrem da prática regular de exercício físico, levando a que os profissionais de medicina sejam os primeiros a prescrever diferentes tipos de modalidades para ultrapassar determinados problemas de Saúde, tais como a obesidade, o stress, problemas cardíacos, entre outros (ACSM, 2008, Sardinha, 2006). Acrescente-se ainda o facto de contribuir para o desenvolvimento harmonioso e global do Ser Humano.



Na Força Aérea Portuguesa (FAP), a batalha contra o sedentarismo não foge à regra e está longe de ser dada por terminada. As chefias conscientes da importância fundamental da prática regular de Exercício Físico, têm tido um papel pró-activo e preventivo acompanhando a dinâmica da Sociedade e procedendo ao combate deste flagelo, apostando nos seus recursos humanos pelo recrutamento de licenciados em Educação Física para a especialidade de oficiais Recursos Humanos e Logísticos, apostando na formação específica pela frequência de cursos técnicos e participação em congressos de Educação Física, bem como, investindo na edificação de novas infra-estruturas e na remodelação de outras (Anexo A).

Uma lufada de ar fresco, que se traduziu num aumento da qualidade e de credibilidade desta prática no seio da FAP. Inclusivamente, levou à reestruturação do Sistema de Preparação Física e Desportos para todos os militares no activo até aos 49 anos inclusivé, e deu origem em 2005 à criação do Portal da Educação Física e Desporto na Intranet da Força Aérea. Surge igualmente a publicação do “Manual de Treino Físico para Pessoal Navegante”, e a realização do 1º Seminário Internacional de Educação Física e Desporto da Força Aérea.

Esta reestruturação passou também pela actualização de conceitos, definição de metodologias com acções específicas, clarificação de regras e acções a desenvolver, informação e sensibilização dos seus militares e civis para a prática individual de Exercício Físico sempre sob a orientação de militares licenciados em Educação Física ou com qualificação de Monitores de Educação Física.

No entanto, a importância da realização de Exercício Físico no seio da FAP não se reduz somente ao desenvolvimento das capacidades físicas e psíquicas do seu pessoal, ao reforço do espírito de corpo ou do trabalho em equipa, podendo ter implicações sérias na eficácia do cumprimento da missão primária da Força Aérea, no caso de não ser dada a devida atenção ao seu pessoal.

A Força Aérea pelos compromissos internacionais que assumiu, e pelas missões em que participa, deve ter o seu pessoal capaz de responder prontamente a qualquer solicitação com um elevado nível de eficiência.

Também pela natureza militar específica da organização, o grau de prontidão operacional, fundamental para o cabal cumprimento da missão, é conseguido pela prática de EF direccionado para as exigências específicas de cada missão. Podemos tomar como



exemplo, o caso dos pilotos de aeronaves de alta performance, os recuperadores-salvadores, ou todo o pessoal navegante e não navegante que participa em missões internacionais, em que o nível de aptidão física é determinante para a eficiência no cumprimento da missão, e em casos extremos, da própria segurança de voo da aeronave (ACSM, 2008; Correia e Ribeiro, 2006; Genebra, 2006), ou das suas próprias vidas, em caso de sobrevivência em território hostil.

Na mesma linha de acção, e acreditando que a realização de Exercício Físico tem uma importância incontestável para a Instituição Militar, procurar-se-á contribuir para o aprofundamento do conhecimento desta área na FAP, e dos militares numa situação muito específica, nomeadamente na Situação de Reserva, uma vez que não se conhecem estudos dedicados a este tema.

Como tal, pretende-se com este trabalho analisar e estudar a realização de Exercício Físico por parte dos militares que se encontram actualmente nesta situação e pesquisar sobre os seus benefícios. Tentaremos também responder, se será pertinente os militares nesta situação específica, estarem sujeitos ao controlo e avaliação da sua condição física, e quais os benefícios da prática de Exercício Físico para os mesmos.

O trabalho foi desenvolvido segundo o método de investigação em Ciências Sociais proposto por Raymond Quivy (1998), e como tal, começou-se por formular a seguinte pergunta de partida: “Deverão os militares na situação de reserva ser sujeitos ao controlo e avaliação física?”.

Desta pergunta, que serve de referência para todo o trabalho, derivaram outras e surgem as hipóteses de trabalho, cuja validação será concretizada no desenvolvimento da investigação.

Posto isto, a revisão da literatura iniciará com um enquadramento da Antiguidade até à Actualidade da Actividade Física nas Forças Armadas, seguindo-se uma abordagem resumida do Sistema de Preparação Física na FAP.

Posteriormente, caracterizar-se-á especificamente a Situação de Reserva e de outras condições de Passagem à Reserva.

No capítulo quinto, far-se-á referência ao papel da Actividade Física na Qualidade de Vida de um indivíduo, destacando-se conceitos e benefícios importantes que suportam a argumentação deste trabalho, uma vez que se tenta construir uma linha de pensamento, reflexão e análise dos seus benefícios, para posteriormente podermos justificar, ou não, a pertinência da referida actividade na Situação de Reserva, pela aplicação e respectiva



análise de um questionário destinado a conhecer e recolher informações sobre a prática de exercício físico dos militares nesta situação.

Por último, pretende-se apresentar e discutir de forma sucinta a metodologia aplicada neste estudo para serem efectuadas as conclusões gerais do trabalho.



2. Actividade Física nas Forças Armadas e na FAP - Da Antiguidade à Actualidade

A História da Educação Física confunde-se com a da Instituição Militar. O Exercício Físico surge para responder às necessidades do combatente, e remonta à Antiga Grécia, em que a ideologia Grega proclamava a harmonia do corpo e do espírito. Esta era constituída por uma aristocracia militar (Esparta) e uma democracia (Atenas), onde a educação do corpo “visava essencialmente a formação de soldados corajosos, fortes e obedientes à lei, devotos à pátria, e que no plano moral, procurava formar o carácter do cidadão” (Saavedra, s/d). Nesta época arcaica, o triunfo físico, quer se manifestasse em combate, quer em torneios, era a expressão máxima da excelência - o valor militar – pois, o Homem de então, lutava e triunfava pela glória da Cidade e da família. Foi também nesta altura que surgiram os Jogos Olímpicos ou Olimpíadas, que eram realizados como uma celebração de tributo aos Deuses, pela excelência do corpo através do desporto.

Em 1948, foi fundada a entidade mundial suprema da actividade desportiva militar o CISM – *International Military Sports Council*, que tem como lema a frase “*Friendship Through Sport*” que distingue universalmente a Amizade, a Solidariedade, a Tolerância e a Paz, como objectivos a alcançar através do Exercício Físico e Desporto, um pouco à semelhança das famosas Olimpíadas da Antiga Grécia.

O CISM organiza anualmente os “Campeonatos Mundiais Militares” nos quais Portugal participa, representado por militares dos três ramos das Forças Armadas e elementos das forças de segurança, bem como organiza regularmente *workshops*, *symposiuns* e congressos, cujo objectivo é a divulgação actualizada de informação relativa ao Desporto Militar e à cooperação internacional a todos os níveis. Pertencem a esta organização internacional, as Forças Armadas de 127 nações, na qual Portugal tem assento, através da Comissão de Educação Física e Desporto Militar, que funciona com carácter permanente, na dependência da Direcção Geral de Pessoal e Recrutamento Militar.

Desde 1868, que nas Forças Armadas Portuguesas, o Exercício Físico é incluído nos respectivos Programas de Instrução Militar constituindo-se assim no elemento chave da formação até aos dias de hoje, pelo contributo que este oferece para o valor global do militar. Reconhecido não só pelo desenvolvimento físico do indivíduo, como também pela formação das suas qualidades de carácter, e do seu valor moral, tornando os militares mais aptos para o desempenho das missões que lhes possam vir a ser confiadas, sendo considerado em última instância, no valor operacional de qualquer Unidade (Lopes Pires, 2006; Correia, 2006).



Mas foi apenas em 1976, que na Constituição da República Portuguesa (artigo 79º), foi reconhecido pela primeira vez que “...todos os cidadãos têm direito à cultura física e ao desporto”. E que, “incumbe ao Estado, em colaboração com as escolas, associações e colectividades desportivas, promover, estimular, orientar, e apoiar a prática e difusão da cultura física e desporto”. Culturalmente, foi um marco histórico, que nos trouxe uma nova perspectiva de compreender o desporto, pois este passou a ser entendido como um direito.

Podemos encontrar distinguidos alguns princípios que se consideram fundamentais na Lei de Bases do Sistema Desportivo (de 13 de Janeiro de 1990) e que articulados com a Carta Europeia do Desporto para Todos, estabelecem os conceitos de sistema desportivo, do desporto para todos, do desporto-rendimento e desporto-recreação, bem como uma nova relação do Estado com o movimento associativo e o desporto nas Forças Armadas.

Na primeira metade do século XX, os militares foram precursores da actividade física e desportiva, de tal modo que o decreto-lei que criou o Instituto Nacional de Educação Física (INEF) em 1940, refere explicitamente que as Comissões Técnicas de Educação Física e Desporto do Exército e Armada que tinham por objectivo “coordenar, dirigir e fiscalizar todos os assuntos relacionados com Educação Física” (na altura ainda não existia a Força Aérea como Ramo independente) “deveriam prestar ao INEF a colaboração necessária à integral eficiência dos seus fins”.

Em 1955, a Força Aérea foi pioneira ao publicar o primeiro regulamento desportivo militar intitulado “Campeonatos Desportivos da Força Aérea”. Na década de 80, é criado um órgão consultivo da Secretaria de Estado dos Desportos, o Conselho Superior de Educação Física e Desportos, composto por 12 elementos, dos quais um, era nomeado pelo Estado-Maior General das Forças Armadas (Pinto, 2006).

Actualmente, a Comissão de Educação Física e Desporto Militar, tutelada pelo Ministério da Defesa, tem assento na Assembleia-Geral do Comité Olímpico de Portugal sendo um dos seus membros eleitores, em paridade com as federações desportivas das diferentes modalidades olímpicas.

É importante referir que a Força Aérea continuou a inovar, e em 2006 teve a iniciativa única de concretizar o primeiro “Seminário Internacional de Educação Física e Desporto Militar”, reunindo ilustres convidados e vários moderadores e prelectores de prestígio nacional e internacional neste evento, com a intervenção e presença dos três ramos das Forças Armadas Portuguesas, bem como os representantes das Forças Aéreas da Alemanha, Bélgica e dos Estados Unidos da América.



Neste evento podemos constatar que em todas as instituições militares nacionais e internacionais referidas, sem excepção, é realizado o Controlo da Condição Física dos militares anual (Armada Portuguesa e Forças Aéreas da Alemanha, Bélgica e dos Estados Unidos da América) ou semestralmente (Exército) com um sistema ou modelo de aplicação muito semelhante ao que se verifica actualmente na FAP, com a utilização de protocolos de avaliação análogas, adequando-se as exigências ao género e escalão etário dos militares (Lopes Pires, 2006; Correia, 2006).

Verifica-se uma nova tomada de consciência no que diz respeito à realização de Exercício Físico (Mota, 2001), como forma preventiva de patologias hipocinéticas diversas responsáveis pela degradação do Estado de Saúde e de Qualidade de Vida dos indivíduos, levando a uma perda progressiva da capacidade adaptativa a estímulos, tais como, diferentes problemas cardíacos, obesidade, ansiedade, stress, diabetes, envelhecimento sócio-psicológico, altamente penalizantes para a Sociedade e para a Instituição Militar em particular, que promovem o absentismo, a indisponibilidade psico-física, a diminuição no rendimento e eficiência no trabalho, já para não falar dos custos acrescidos a tentar solucionar estes problemas.

3. O Sistema de Preparação Física na FAP

a. A História dos Testes Físicos

“Considerando que o cumprimento eficaz das missões atribuídas à Força Aérea (FA) pressupõe a disponibilidade permanente e a prontidão operacional do seu pessoal”, é instituído o Sistema de Preparação Física de Pessoal Militar na FAP em 1983, referido no Despacho do CEMFA nº. 31/83 de 11 Novembro, e na Directiva da DINST nº. 01/84 que estabelece as normas que permitem implementar este sistema.

Desde então, estes documentos têm sofrido ligeiras alterações, como por exemplo, a introdução da prova de 3200 m de marcha, como alternativa à prova de corrida de 2400 m, para os militares com idade superior ou igual a 35 anos (Exarado na Nota nº. 2614 Pº. 400.3/203 de 26SET85, sob o assunto de SPF – Controlo e Avaliação da Condição Física, por Despacho do GEN DINST).

Em 1990, na primeira versão do EMFAR (Decreto-Lei nº. 34-A/90 de 24JAN90) é mencionado no artigo 90º, que “...competem aos respectivos Ramos os meios, métodos e periodicidade de apreciação individual da aptidão física dos militares”. Posto isto, o



CEMFA por Despacho nº. 28/90 de 19NOV90 institui “...a obrigatoriedade de todos os militares efectuarem anualmente uma inspecção médica...” e alargou a execução dos Testes Físicos nas mesmas condições para o pessoal feminino.

No entanto, em 1994, surge uma nova alteração por Despacho do CEMFA de 09AGO94, que se refere à periodicidade do controlo dos testes físicos, alterando a sua realização semestral para anual, determinando que se preparasse a revisão do Despacho 31/84, “...fazendo nele constar a consideração das provas de avaliação da aptidão física para efeitos de promoção”.

b. A Actualidade e Novas Metodologias

Em 2007, surge o Despacho do CEMFA nº. 49 de 16MAI07 que caracteriza o actual sistema, o qual passa a ser designado por “Sistema de Preparação Física e Desporto”, e que passa a incluir os conceitos de treino físico de manutenção, prática desportiva e testes de controlo e avaliação da condição física até aos 49 anos inclusivé, idade estabelecida como limite pelo facto dos militares se encontrarem na Situação de Activo (militar afecto ao serviço efectivo e em condições para o seu desempenho). Este documento descreve o Protocolo de Execução geral, comum a todos os militares e especialidades.

É posteriormente elaborado um documento que especifica e articula as inspecções médicas a realizar, com a aplicação do Sistema de Preparação Física (Directiva Conjunta DINST/DS de 14JUN07.

No entanto, a 18ABR08, este Despacho sofreu um reajustamento na tabela de valores para cada um dos diferentes escalões etários, bem como levou a uma alteração no protocolo instituído para a realização dos abdominais, resultando numa nova forma de execução que se mantém até aos dias de hoje.

Para além destas alterações, foram criados protocolos de avaliação específicos para três especialidades distintas, nomeadamente, para o pessoal navegante, para a especialidade de OPSAS e PA, pela particularidade das exigências físicas das suas missões, que para além do protocolo de execução geral têm de cumprir com o Protocolo de Execução Específico estabelecido para a respectiva especialidade.

Actualmente, todos os militares até à idade dos 49 anos inclusivé, realizam inspecções médicas e testes físicos anuais, de forma a obter a classificação de Apto, controlando assim a sua aptidão física. Caso realizem estes testes e obtenham uma



classificação de Inapto, estão sujeitos a um programa de controlo e manutenção da aptidão física com a duração de três meses, após os quais, estão obrigados a nova reavaliação. Na possibilidade desta classificação se manter, têm mais três meses para obter essa aptidão, caso contrário, serão presentes à Junta Médica para avaliar a sua disponibilidade para o serviço militar.

No entanto, é importante salientar que dos 50 anos aos 65 anos, isto é, até à idade da reforma, os militares que não tenham reunido ainda todas as condições que permitem a passagem à Situação de Reserva permanecendo assim no exercício de funções, bem como aqueles que já se encontram nesta situação, ficam excluídos do Controlo da Aptidão Física como estipulado no Despacho acima referido.



4. A Situação de Reserva

a. Conceito da Situação de Reserva

De acordo com o Estatuto dos Militares das Forças Armadas (EMFAR), Reserva é a situação para que “transita o militar do activo quando verificadas determinadas condições específicas estabelecidas neste documento, mantendo-se, no entanto, disponível para o serviço”. Tais condições verificam-se quando é atingido o limite de idade estabelecido para o respectivo posto; tenha 20 ou mais anos de serviço militar, o militar requeira passar à Situação de Reserva (SRes) e lhe seja deferida; o militar declare, por escrito, desejar a passagem à reserva depois de completar 36 anos de tempo de serviço e 55 anos de idade, ou por último, seja abrangido por outras condições legalmente previstas no Artº.152º do EMFAR.

O militar na reserva pode encontrar-se na efectividade de serviço ou fora desta. (Artº. 142).

b. Outras Condições de Passagem à Reserva

Podem, no entanto, verificar-se outras condições para que os militares possam passar à SRes, para além das já referidas, tais como, o militar no activo que no respectivo posto complete o tempo de permanência na subcategoria ou posto, especificamente determinado no EMFAR; ou ainda, o militar que seja excluído da promoção ao posto imediato pela falta de satisfação das condições gerais de promoção (Artº.56º) que refere especificamente a “aptidão física e psíquica adequada” como condição geral de promoção (nos termos do disposto nos artigos 185º e artigo 189º do presente Estatuto (Artº.154º).

Este Estatuto refere ainda que o militar nesta situação e na efectividade de serviço, desempenha cargos ou funções inerentes ao seu posto compatíveis com o seu estado físico e psíquico, não lhe podendo, em regra, ser cometidas funções de comando e direcção.

c. Prestação de Serviço Efectivo por Militares na Reserva

A prestação de serviço efectivo por militares na reserva pode processar-se de diversas formas, tais como: (1) por decisão do Chefe Estado-Maior (CEM) do ramo, para o desempenho de cargos ou exercício de funções militares; (2) por convocação do CEM do



ramo, para participação em treinos ou exercícios, desde que planeada em tempo e dada a conhecer ao interessado com a antecedência mínima de 60 dias, e (3) a requerimento do próprio, mediante despacho favorável do CEM do ramo.

Convém referir, que o militar na Reserva pode ser nomeado para frequentar cursos ou estágios de actualização, ou decretada a mobilização geral ou declarados o Estado de Sítio ou a Guerra, o militar na reserva deve apresentar-se ao serviço efectivo, de acordo com as normas estabelecidas pelo respectivo ramo.

Qualquer uma das situações atrás referidas, apesar de se constituírem como uma “excepção à regra” na rotina da Instituição Militar, está estabelecida na Lei como descrito nos capítulos anteriores.

Não podemos simplesmente ignorar que com os compromissos internacionais estabelecidos, com a política de defesa internacional instituída e com os desafios constantes cada vez mais emergentes (tais como, o terrorismo e o aumento da criminalidade, a guerrilha urbana, entre outros), a qualquer momento, a operacionalidade e eficiência dos militares pode ser posta em prática, pondo-se em causa toda uma Instituição Militar e a glória de um País.

Como tal, acreditamos ser imprescindível que o militar deva estar em condições absolutas de realizar a sua missão ao mais alto nível de qualidade e eficiência, e que para tal, a condição física constitui-se como um meio para alcançar essa plenitude, independentemente da situação na efectividade de serviço em que esse militar se encontre.



5. O Papel da Actividade Física na Qualidade de Vida de um Indivíduo

a. Conceito de Envelhecimento e Alterações Ocorridas

O Envelhecimento é um processo irreversível e inerente a todo o ciclo de Vida, observável em todos os Seres Vivos. No organismo humano afecta todos os órgãos e sistemas, culminando fatalmente na morte.

Assume uma importância acrescida neste trabalho, abordar este conceito, pelo facto de ser a partir dos trinta anos, que este declínio assume uma dinâmica mais célere e progressiva (Hunter e tal., 2004; Faria e Marinho, 2004; Anton et al., 2004; Spirduso, 1995).

Este processo caracteriza-se por ser lento, complexo (que envolve variáveis como a genética, estilo de vida e doenças crónicas) e altamente individualizado, expressando-se pela perda da capacidade de adaptação física e fisiológica, e pela diminuição da funcionalidade ao longo da vida (Lima e tal., 2003; Dantas e Oliveira, 2003; Rocha, 2003; Zaslavsky e Gus, 2002).

No entanto, pode também ser resultado da degeneração do organismo e do desuso do mesmo, pela ausência de AF regular em idades avançadas (Tribess e Virtuoso, Jr. 2005; Faria e Marinho, 2004), aumentando o risco de sedentarismo (Alves e tal., 2004).

b. Conceito de Estado de Saúde e de Qualidade de Vida

Na literatura podemos encontrar diversos estudos e pesquisas que relacionam o conceito de Qualidade de Vida (QV) com o de Saúde, confundindo-se e interligando-se estes dois conceitos tão desiguais, que assumem uma dupla face nas suas definições (Canavarro et al., s/d). O Estado de Saúde (ES) tem sido referido cada vez mais como Qualidade de Vida, e esta por sua vez, tem sido associada ao conceito de saúde baseando-se para isso nos seus aspectos positivos. O Estado de Saúde relativo à QV baseia-se no indivíduo focando essencialmente o impacto do ES percebido na aptidão de viver uma vida em pleno, a QV relativa ao ES relaciona-se com a percepção de saúde que o indivíduo possui.

A OMS (1946) define Saúde como “um estado de completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”, uma vez que diversos autores sustentam que a ausência de doença não é suficiente para estabelecer por si só este



conceito. Como tal, esta definição tem sofrido diversas alterações conceptuais insistindo actualmente numa noção holística de saúde, focalizando-se essencialmente nos aspectos positivos assentes na ausência de doença, habilidade de realizar actividades da rotina diária, sensação de plenitude, energia, satisfação (WHOQOL Group, 2004; Ribeiro, 2002; Canavarro et al., s/d).

O conceito de Qualidade de Vida é de carácter individual, pelo facto de ser multidimensional e subjectivo, ao abranger distintas facetas da vida do Ser Humano. É a percepção que o indivíduo possui da sua posição na vida, dentro do seu sistema de valores e do contexto cultural no qual está inserido, de acordo com os seus objectivos, expectativas, preocupações e padrões, aspectos espirituais, religiosos ou crenças pessoais (WHOQOL Group, 2004; Canavarro et al., s/d). De acordo com estes autores, trata-se de um conceito bastante abrangente e complexo, que se relaciona com a percepção de saúde (aptidão física, satisfação de vida e bem-estar), psicológica, também associado ao desempenho do indivíduo, bem como, às relações sociais (incluindo relações de amizade) e nível de independência que possui face ao contexto em que vive.

c. Conceito de Aptidão Física e Funcional

O conceito de Aptidão Física e Funcional (AFF) é a capacidade de resistir ou de efectuar um esforço ou trabalho prolongado, sem provocar uma fadiga excessiva no organismo, havendo desta forma, uma forte dependência da saúde geral com a saúde dos sistemas cardiovascular, respiratório, muscular, entre outros. É a capacidade de executar actividades diárias sem mostrar fadiga, de forma segura e independente.

Refere-se, portanto, a um conjunto de atributos relacionados com a saúde e com a performance, estando ambos directamente relacionados com a capacidade aeróbia, devendo-se ter em consideração outras componentes para além da referida capacidade, tais como, a flexibilidade, a força muscular e a composição corporal (Carvalho e Mota, 2002). Outros autores acrescentam ainda o equilíbrio, o controle postural, e a visão, como os factores que influenciam a performance funcional, e por consequência, a autonomia e independência da pessoa (Malliou et al., 2003; Carvalho e Mota, 2000), que por sua vez, pode ser melhorada independentemente do nível de aptidão física em que a mesma se encontra (Hunter et al., 2004).



Sucintamente, e de uma forma geral para a comunidade científica, a AFF é definida como o conjunto de habilidades que um indivíduo possui para desenvolver um tipo específico de actividade física (Machado, 2008).

No Despacho que regula o Sistema de Preparação Física na FAP este conceito apesar de não estar descrito de uma forma explícita, poderá incluir-se nos conceitos de treino físico de manutenção e prática desportiva referidos no documento.

Já no Regulamento de Educação Física do Exército, a Aptidão Física é definida para o militar, considerando-se um “conjunto de qualidades físicas, psicológicas, sociais e culturais que, assentes na prática permanente do exercício físico e influentes na estruturação do seu comportamento motor, se consideram indispensáveis ao desempenho das diferentes missões que lhe podem ser confiadas”.

De uma forma geral, a avaliação da AFF torna-se pertinente para determinar a prescrição de exercício mais apropriada, reduzindo os riscos nocivos da realização deste tipo de actividade, aumentando as mudanças fisiológicas e psicológicas importantes para o organismo, com o objectivo de melhorar a QV do indivíduo (Tribess e Virtuoso Jr., 2005; Carvalho e Soares, 2004; Pimenta, 2002).

d. Benefícios da Actividade Física

São inúmeros os estudos científicos que argumentam a proposição que mais de metade do declínio da Aptidão Física em indivíduos adultos deve-se ao sedentarismo (Altschuler et al., 2008; Dzewaltowski, 2008; Lobelo e tal., 2008; Carvalho e Soares, 2004; OMS, 2002; Faria, L. e Marinho, C., 2004) e que a prática regular de EF associada a uma correcta nutrição e hábitos de vida saudáveis contribui para reduzir o natural e inevitável envelhecimento do organismo, uma vez que retarda a evolução morfológica e fisiológica dos diferentes órgãos e aparelhos do organismo, promovendo o bem-estar emocional, psicológico e físico deste, aumentando desta forma a expectativa de vida em plenitude do indivíduo (Quadro 1).



Quadro 1 – Benefícios para a Saúde da Actividade Física Regular (adaptado de American College of Sport Medicine, 2001).

ASSUNTO	BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA
SISTEMA CARDIO-VASCULAR	Melhora a performance do miocárdio (coração). Reduz o colesterol. Diminuição do risco de desenvolver doenças coronárias. Diminuição frequência cardíaca de repouso. Diminuição da tensão arterial.
SISTEMA MUSCULAR E ÓSSEO	Aumenta o número e diâmetro das fibras musculares. Permite a absorção do cálcio. Aumento das capacidades de resistência, força e flexibilidade corporal.
SISTEMA RESPIRATÓRIO	Aumenta a capacidade aeróbia. Aumento da frequência respiratória em repouso.
SISTEMA HORMONAL	Aumenta os níveis de catecolaminas, noradrenalina e serotonina.
PESO CORPORAL	Facilita o controlo do peso corporal. Diminui o tecido adiposo abdominal. Aumenta a massa muscular magra. Reduz percentagem global de gordura corporal.
OSTEOPOROSE	Aumenta a densidade óssea. Desacelera o declínio da densidade óssea mineral.
BEM-ESTAR PSICOLÓGICO	Aumenta a percepção de bem-estar. Aumenta o auto-controlo e a auto-estima. Redução da Ansiedade e Depressão.

Reconhece-se igualmente, o papel preponderante da realização de exercício físico e desportivo para a Instituição Militar num plano mais abrangente, dinamizando a coesão, espírito de equipa e camaradagem, mas também a capacidade de liderança e decisão, aumentando os níveis de auto-estima e auto-confiança e desenvolvendo capacidades como a coragem, tenacidade, determinação, adaptabilidade e combatividade, tornando-a decisiva para a melhoria da Saúde e Qualidade de Vida dos militares e da sua prontidão operacional.



6. A Prática de Actividade Física na Situação de Reserva

O sedentarismo é actualmente o reflexo da sociedade ocidental, sendo considerado como um problema iminente e inadiável, pois promove o aparecimento de patologias diversas de causa hipocinética (falta de movimento) sendo consequentemente responsável pela progressiva degradação do Estado de Saúde pela perda constante da capacidade dos indivíduos aos estímulos diários, isto é, pelo desuso e degeneração do organismo, levando ao seu envelhecimento.

Enquanto a degeneração é um processo biológico inevitável, o desuso é um processo em que se pode actuar directamente pela prática de actividade física (Faria e Marinho, 2004; Ribeiro, 2002).

Considera-se existir um ciclo vicioso entre a prática de exercício físico e o envelhecimento do organismo, em que o aumento da idade contribui para a diminuição na realização do mesmo, o que por sua vez, leva ao enfraquecimento dos factores biológicos (diminuição da capacidade músculo-esquelética e circulatório), implicando igualmente um envelhecimento sociológico (gastos acrescidos com os cuidados de saúde) e psicológico (aumentando os níveis de stress, ansiedade, depressão e baixa auto-estima) o que vai implicar um decréscimo progressivo na condição e aptidão física do indivíduo.

Perante isto, é pertinente intervir de forma preventiva, reduzindo a morbilidade e a mortalidade, e prevenindo doenças crónicas (como o colesterol elevado, a hipertensão), melhorando assim as expectativas do indivíduo a todos os níveis (Williams, 2008; Sardinha, 2006).

Segundo Grima (1996) a realização regular de Exercício Físico é uma componente imprescindível na prevenção da doença, encarando-a como uma necessidade orgânica que tem benefícios específicos e importantes para a Saúde do indivíduo, considerando que esta argumentação sustenta o desenvolvimento de programas estimulantes de desenvolvimento e manutenção da condição física na população, não sendo motivo de exclusão, a idade ou o nível de aptidão física destes.



7. Metodologia

O trabalho foi desenvolvido segundo o método de investigação em Ciências Sociais proposto por Raymond Quivy (1998). Como tal, começou-se por formular uma pergunta de partida, perguntas derivadas e respectivas hipóteses, às quais tentaremos responder no final do trabalho de investigação.

a. Definição de Objectivos e Hipóteses

O objectivo geral do presente estudo é o de analisar e estudar a realização de Exercício Físico por parte dos militares que se encontram actualmente na Situação de Reserva, e pesquisar sobre os seus benefícios.

Na elaboração deste trabalho de investigação começou-se por formular a seguinte pergunta de partida: “Deverão os militares na situação de reserva ser sujeitos ao controlo e avaliação física?”.

Desta pergunta, que serve de referência para todo o trabalho, derivaram outras e surgem as hipóteses de trabalho, cuja validação será concretizada no desenvolvimento da investigação:

P1 - “Os militares devem estar incluídos no Sistema de Preparação Física e Desportos da Força Aérea, até à passagem à situação de reforma e não só até aos 49 anos, inclusivé, como estabelece o Despacho n.º. 49/2007, do CEMFA de 16MAI?”

H1 – Os militares que gostam de praticar exercício físico e o realizam com regularidade, referem que estes poderão ser sujeitos ao controlo da sua aptidão física desde que tenham condições para tal;

P2 - “Qual a necessidade da existência de um plano de treino físico de manutenção adaptado aos militares na situação de reserva?”

H2 – Existe a necessidade de um plano físico de manutenção adequado e adaptado aos militares na Reserva;

P3 - “Qual o apoio que as Unidades devem prestar através das suas Secções de Aptidão Física e Desportos, aos militares que se encontram nesta situação?”

H3 – As Unidades poderão prestar apoio técnico especializado pela prescrição de programas de treino específicos e individuais para cada militar, quer pelo acompanhamento orientado no cumprimento desse programa.



b. Caracterização da Amostra

A amostra é constituída por 46 militares do sexo masculino do quadro permanente, de diferentes postos e especialidades, pertencentes à Força Aérea Portuguesa, encontrando-se na Situação de Reserva, com idades compreendidas entre os 47 e os 63 anos de idade, apresentando entre os 3 meses e os 11 anos (132 meses) de tempo de serviço na Situação de Reserva.

Quadro 2 – Valores Mínimos e Máximos, Valores Médios e respectivo Desvio-padrão para as variáveis Idade (anos), Tempo na Situação de Reserva e Idade em que passou à Reserva, dos indivíduos da Amostra.

Variável	Amostra	Valor Mínimo	Valor Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade (Anos)	46	47	63	52,87	3,606
Tempo na Situação de Reserva (meses)	46	3	132	28,24	22,103
Idade em que passou à Reserva (anos)	46	38	59	50,63	3,702

c. Procedimentos

Para realizar o trabalho de investigação recorreu-se a aplicação de um questionário (Anexo B) com vista a obtenção de informação para podermos analisar e estudar o problema proposto.

A um conjunto de militares que representaram a amostra foi solicitado que preenchessem um questionário (método por “administração directa”), constituído por questões de resposta fechada, uma vez que estas contribuem para uniformizar e simplificar os resultados obtidos, sendo mais um processo mais célere e de fácil resposta por parte dos inquiridos. Estes foram devidamente informados do objectivo da aplicação do questionário, que voluntariamente preencheram, de forma anónima e individualmente.

O procedimento estatístico dos dados foi realizado através do Programa de *Software* Estatístico SPSS – versão 11.5, como sugerido por Quivy (1998). Para análise dos dados recorreu-se à estatística descritiva, com a comparação de valores médios e de frequências absolutas, e pela aplicação do coeficiente de correlação, com um nível de significância de $p < 0,05$, que mede a relação entre duas variáveis distintas.

Optou-se por proceder à apresentação dos resultados em quadros devidamente identificados, que permitirão uma leitura célere e de fácil compreensão e análise dos



mesmos. Uma vez que existem regras específicas na elaboração e apresentação deste estudo, alguns dos quadros referidos ao longo do próximo capítulo poderão estar remetidos para os anexos deste documento.



8. Apresentação e Discussão dos Resultados

Neste capítulo iremos tentar responder à pergunta de partida e derivadas, e validar as hipóteses formuladas. Para tal, iremos proceder num primeiro momento à análise dos resultados obtidos pela comparação e descrição dos resultados das diferentes variáveis em estudo.

No que diz respeito ao “Historial sobre a Prática de Exercício (PII)” por parte dos elementos da amostra, podemos observar no quadro exposto (quadro 3) que 91,3% dos militares gosta de praticar exercício físico (EF). Dos 56,5% que realizam EF regularmente, 17,4% pratica-o duas vezes por semana, e os restantes 32,6% três vezes por semana. No entanto, verificamos também que 43,5% dos elementos da amostra não realizam EF.

Quadro 3 – Valores Mínimos e Máximos, Valores Médios e respectivo Desvio-padrão para a variável “Idade em que passou à Reserva” quantificada em anos dos indivíduos da Amostra

PERGUNTA	RESPOSTA ATRIBUÍDA	Nº. INDIVÍDUOS	%
Gosta de praticar Exercício Físico/ Actividade Física ou Desportiva?	SIM	42	91,3
	NÃO	4	8,7
Pratica Exercício Físico Regularmente?	SIM	26	56,5
	NÃO	20	43,5

Quadro 4 – Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para a questão “Quantas vezes por Semana realiza Exercício Físico”.

Quantas vezes por Semana realiza Exercício Físico?		Frequência	Percentagem
Respostas Atribuídas	Zero vezes por Semana	20	43,5
	Uma vez por Semana	1	2,2
	Duas vezes por Semana	8	17,4
	Três vezes por Semana	15	32,6
	Mais de 4 vezes por Semana	2	4,3
	Total	46	100,0

Quando questionamos os militares na Situação de Reserva dos motivos pelos quais não realizam EF, podemos verificar que a maioria (95,7% elementos da amostra) refere a “Falta de Acompanhamento Técnico e Especializado” como um dos motivos principais para não realizarem EF. Logo de seguida, com 93,5% mencionam os motivos “Falta de Local para desenvolver a actividade”, e “Outro Motivo” diferente daqueles que são referidos no questionário.



Curiosamente, a “Falta de tempo e disponibilidade” e “Falta de Motivação” são pouco referidos como motivos para abdicar da prática de EF.

Pelos resultados obtidos no quadro acima exposto, facilmente constatamos existir a necessidade de um plano físico de manutenção adequado e adaptado aos militares na Reserva, validando assim a segunda hipótese colocada neste trabalho.

Pela revisão da literatura, averiguamos igualmente que as Unidades (Anexo A) têm condições para prestar apoio técnico especializado na prescrição de programas de treino específicos e individuais para cada militar, quer para proceder ao acompanhamento orientado no cumprimento de um programa de treino, confirmando a terceira hipótese deste documento.

Quadro 5 – Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para a variável “Não” pratica Exercício Físico pelos diferentes motivos.

MOTIVO	RESPOSTA ATRIBUÍDA	Nº. INDIVÍDUOS	%
Falta de tempo e disponibilidade	SIM	5	10,9
	NÃO	41	89,1
Falta de Acompanhamento Técnico e Especializado	SIM	2	4,3
	NÃO	44	95,7
Falta de Local para desenvolver a actividade	SIM	3	6,5
	NÃO	43	93,5
Falta de Motivação	SIM	7	15,2
	NÃO	39	84,8
Outro Motivo	SIM	3	6,5
	NÃO	43	93,5

Quando interpelados sobre os Benefícios da Prática de Exercício (quadro 6), 45 dos 46 elementos da amostra, isto é, 97,8% da amostra, referem que consideram importante a prática de EF, e que conhecem os benefícios inerentes à sua realização. No entanto, como podemos observar no quadro número sete (quadro 7), 63% (29 elementos) da amostra não concordam que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física, e apenas 37% (17 elementos) refere o inverso. Como tal, não se confirma a primeira hipótese em estudo, uma vez que apesar dos militares gostarem de praticar exercício físico com regularidade, a maioria dos elementos da amostra refere que os militares não deverão ser sujeitos ao controlo da sua aptidão física, mesmo que tenham condições para tal.



Quadro 6 - Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para as questões “Acha importante praticar Exercício Físico” e “Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico?”.

PERGUNTA	RESPOSTA ATRIBUÍDA	Nº. INDIVÍDUOS	%
Acha importante praticar Exercício Físico?	SIM	45	97,8
	NÃO	1	2,2
Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico?	SIM	45	97,8
	NÃO	1	2,2

Quadro 7 – Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para a questão “Concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física”.

Concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física	Frequência	%
Respostas Atribuídas		
Sim	17	37,0
Não	29	63,0
Total	46	100,0

Quando questionados pelo motivo pelo qual concordam com o referido Controlo da Aptidão Física, os militares que referiram a sua concordância (apenas 37% da amostra) verificamos que, o motivo de poderem a qualquer momento regressar à Situação de Activo (28,3%) é o que assume uma maior preponderância, e logo de seguida, os motivos de melhoria do Estado de Saúde e Qualidade de Vida (23,9%), de prevenção (19,6%), imposição da situação profissional (17,4), e por último, por lazer (13,0).

Quadro 8 – Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para a questão “Sim” concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física, pelos diferentes motivos.

MOTIVO	RESPOSTA ATRIBUÍDA	Nº. INDIVÍDUOS	%
Imposição da Situação Profissional	Não Concorda	29	63,0
	Concorda com motivo	8	17,4
	Concorda, mas não com o motivo	9	19,6
Poder a qualquer momento retornar à Situação de Activo	Não Concorda	29	63,0
	Concorda com motivo	13	28,3
	Concorda, mas não com o motivo	4	8,7
Melhoria do Estado de Saúde e Qualidade de Vida	Não Concorda	29	63,0
	Concorda com motivo	11	23,9
	Concorda, mas não com o motivo	6	13,0
Por Lazer	Não Concorda	30	65,2
	Concorda com motivo	6	13,0
	Concorda, mas não com o motivo	10	21,7
Por Prevenção	Não Concorda	30	65,2
	Concorda com motivo	9	19,6
	Concorda, mas não com o motivo	7	15,2
Outro Motivo	Não Concorda	30	65,2
	Concorda com motivo	16	34,8



Podemos verificar no quadro que se segue (quadro 9), que para as três questões colocadas, mais especificamente sobre o Controlo da Aptidão Física, a maioria dos militares da amostra respondeu positivamente.

Curiosamente, apesar da maioria não concordar com um controlo efectivo da aptidão física (63% da amostra), contrariando a primeira hipótese colocada neste trabalho, 82,6% acredita que se este fosse acompanhado da prescrição por um profissional de um Plano de Treino de Manutenção Específico e devidamente orientado, seria benéfico para os militares na Situação de Reserva, reforçando assim a segunda hipótese em estudo.

Igualmente, 60,9% da amostra considera que se os militares na Situação de Reserva, tivessem apoio técnico especializado e instalações desportivas das Unidades à disposição, poderiam estar abrangidos pelo referido, e que caso este já se verificasse 63% dos militares considera que serviria de incentivo à prática de EF dos militares na Situação de Reserva.

Quadro 9 – Valores de Frequência Absoluta e respectiva percentagem na amostra para as diferentes questões.

PERGUNTA	RESPOSTA ATRIBUÍDA	Nº. INDIVÍDUOS	%
Pensa que o Controlo de Aptidão Física, acompanhado da prescrição por um profissional de um Plano de Treino de Manutenção Específico e devidamente orientado, seria benéfico para os militares na Situação de Reserva?	SIM	38	82,6
	NÃO	8	17,4
Considera que se os militares na Situação de Reserva, tivessem apoio técnico especializado e instalações desportivas das Unidades à disposição, poderiam estar abrangidos pelo Controlo da Aptidão Física?.	SIM	28	60,9
	NÃO	18	39,1
Caso este Controlo da Aptidão Física já se verificasse, considera que serviria de incentivo à prática de Exercício Físico para os militares na Situação de Reserva?	SIM	29	63,0
	NÃO	17	37,0

Aprofundando um pouco mais a análise dos resultados, podemos constatar no quadro 10 (Anexo C) uma correlação negativa ($R_{sq} -0,142$) entre a concordância dos militares em estarem sujeitos ao controlo da aptidão física e a prática regular de actividade física. Isto é, apesar de 56,5% dos elementos da amostra praticarem EF regularmente, não significa que estejam maioritariamente de acordo com o controlo da aptidão da Condição Física, visto que efectivamente, 63% da amostra não concorda com esta situação. Também aqui reforçamos a não validação à primeira hipótese que nos propusemos estudar.

As interacções mais fortes, com uma correlação positiva bastante acentuada, verificaram-se quando se estudou a relação da pergunta “Acha importante praticar EF?” e “Conhece os benefícios inerentes à prática de EF?”, com cada uma das questões que constituem o quadro 9, acima apresentado.



Estes resultados significam que existe uma relação directa positiva entre conhecer os benefícios da prática de EF e a percepção que estes elementos têm da sua importância, na atribuição de uma resposta positiva às questões sobre se seria benéfico para os militares na Reserva serem devidamente orientados e acompanhados por um profissional, para a prescrição de um Plano de Treino de Manutenção Específico, que pudessem executar em instalações desportivas das Unidades que estivessem à sua disposição.

Pensamos que apesar da maioria dos elementos que constituíram a amostra deste estudo não estarem de acordo com a inclusão dos militares na Situação de Reserva no Sistema de Preparação Física e Desportos da Força Aérea, até à passagem à situação de reforma, esta hipótese não deverá ser totalmente colocada de parte. Esta observação fundamenta-se na análise do quadro 9, em que verificadas todas as condições ideais à prática de EF, este controlo serviria inclusivamente, segundo os resultados obtidos, de incentivo para a prática de EF. O que de acordo com a revisão da literatura realizada constatamos ser da máxima importância para investir na preservação do Estado de Saúde e Qualidade de Vida, bem como na manutenção das condições físicas e psicológica do efectivo militar na Reserva garantindo assim o nível de prontidão exigido ao cumprimento da missão, caso se verifique uma situação em que o retorno à situação de activo seja obrigatório.



9. Conclusões

Da análise da literatura disponível constatamos que o conceito de Exercício Físico, encarado como uma actividade física realizada de forma regular e prolongada no tempo, com o intuito de melhorar a Aptidão Física e a Saúde (ACSM, 2008; Faria e Marinho, 2004), surge como sinónimo de qualidade de vida. É vasta a literatura sobre o EF e os benefícios que decorrem da sua prática regular.

Na Força Aérea Portuguesa (FAP), as chefias conscientes da importância fundamental da prática regular de Exercício Físico, têm tido um papel pró-activo e preventivo acompanhando a dinâmica da Sociedade, no combate ao sedentarismo.

A Força Aérea assume compromissos internacionais que exigem pela especificidade das missões em que participa, a prontidão operacional do seu pessoal, estando continuamente capazes de responder a qualquer solicitação com um elevado nível de eficiência e eficácia.

O objectivo desta investigação foi contribuir para o aprofundamento do conhecimento na área da Educação Física, e dos militares numa situação muito específica, nomeadamente na Situação de Reserva, uma vez que não se conhecem estudos dedicados a este tema. Como tal, tentou-se responder se será pertinente os militares nesta situação específica, estarem sujeitos ao controlo e avaliação da sua condição física, e quais os benefícios da prática de Exercício Físico para os mesmos.

Para tal, recorreu-se a aplicação de um questionário a 46 militares do sexo masculino na situação de reserva, com vista a obtenção de informação para analisar e estudar o problema proposto.

Da análise dos resultados obtidos constatamos que 91,3% dos militares gosta de praticar exercício físico (EF), e dos 56,5% que o realizam regularmente, 17,4% pratica-o duas vezes por semana, e os restantes 32,6% três vezes por semana. No entanto, verificamos também que 43,5% dos elementos da amostra não realizam EF.

Quando questionados dos motivos pelos quais não realizam EF, podemos verificar que a maioria (95,7%) refere a “Falta de Acompanhamento Técnico e Especializado” como um dos motivos principais para não realizarem EF, validando a segunda hipótese estudada. Constata-se, a “Falta de tempo e disponibilidade” e “Falta de Motivação” são pouco referidos como motivos para abdicar da prática de EF.



Quando interpelados sobre os Benefícios da Prática de Exercício, 45 dos 46 militares que compõem a amostra, referem que consideram importante a prática de EF, e que conhecem os benefícios inerentes à sua realização.

Os militares que referiram a sua concordância com o Controlo da Aptidão Física (apenas 37% da amostra) salientaram o motivo de poderem a qualquer momento regressar à Situação de Activo (28,3%), como o mais pertinente em relação aos outros motivos estudados.

Verificamos que, quando questionados mais especificamente sobre o Controlo da Aptidão Física, a maioria diz não concordar com um controlo efectivo da aptidão física (63% da amostra). No entanto, 82,6% acredita que se este fosse acompanhado da prescrição por um profissional de um Plano de Treino de Manutenção Específico e devidamente orientado, seria benéfico para os militares na Situação de Reserva. Estes resultados contrariam a primeira hipótese levantada e confirmam a segunda.

Igualmente, 60,9% da amostra considera que se os militares na Situação de Reserva tivessem apoio técnico especializado e instalações desportivas das Unidades à disposição, poderiam estar abrangidos pelo referido controlo, e que caso este controlo já se verificasse 63% dos militares considera que serviria de incentivo à prática de EF dos militares na Situação de Reserva.

Atestamos que apesar de 56,5% dos elementos da amostra praticarem EF regularmente, não significa que estejam maioritariamente de acordo com o controlo da aptidão da Condição Física, visto que efectivamente, 63% da amostra não concorda com esta situação, mais uma vez reforçando a não validação da primeira hipótese colocada neste estudo.

Como resposta à pergunta de partida que colocamos neste trabalho, concluímos que a maioria dos elementos inquiridos neste estudo não estão de acordo com esta situação.

Pela observação dos resultados obtidos, acreditamos que verificadas todas as condições ideais à prática de EF, este controlo serviria de incentivo para a prática de EF. O que de acordo com a revisão da literatura constatamos ser da máxima importância para investir na preservação do Estado de Saúde e Qualidade de Vida, bem como na manutenção das condições física e psicológica do efectivo militar na Reserva, garantindo assim o nível de prontidão exigido ao cumprimento da missão, caso se verifique uma situação em que o retorno à situação de activo seja obrigatório.

A recente tomada de consciência da instituição de que a prática de EF é imprescindível para o cumprimento da missão espelhada no ingresso de licenciados



especializados em Educação Física, associado ao largo investimento em infra-estruturas e aquisição de material desportivo, é por si só, suficiente para afirmar que a instituição tem condições para continuar a inovar (Anexo A).

Como tal, recomenda-se que este trabalho possa ser estudado com outra profundidade, aplicando-se o questionário aos 605 militares (244 oficiais e 361 sargentos) na Situação de Reserva Fora da Efectividade de Serviço pela Direcção de Instrução (DINST) através do Centro de Recrutamento da Força Aérea (CRFA) a que os militares na Situação de Reserva estão afectos. Recomenda-se também que a promoção de hábitos de vida saudáveis não se destine somente aqueles que se encontram no activo, mas que passem por todos aqueles que se encontrem na Situação de Reserva.

Para que o Controlo da Aptidão Física possa vir a ser considerado para os militares que se encontram na reserva, julgamos que este processo deve ser bastante progressivo. Numa primeira fase sugerimos que a DINST promova a participação activa destes militares nos Campeonatos da Força Aérea, ou em qualquer tipo de actividades desportivas que as Unidades possam desenvolver, legislando e regulamentando estas acções em conformidade, permitindo inclusivamente a participação destes em acções de formação relacionadas com a aquisição de hábitos de vida saudável. Inclusivamente, sugerimos que estes militares possam realizar algumas dessas actividades com a colaboração e participação das suas famílias.

Numa fase posterior, recomenda-se que esta Direcção realize um estudo que inclua uma amostra mais alargada desta população (militares na reserva), para se conhecer mais em profundidade quais as expectativas dos militares e suas opiniões. Simultaneamente, que a DINST através das Unidades na sua dependência técnica, deve divulgar informação aos militares sobre a disponibilidade das diferentes Unidades em prestar apoio técnico especializado, estudar quais as necessidades ao nível dos recursos humanos e materiais, bem como ao nível de infra-estruturas, para dotar as Unidades de condições para que o apoio aos militares na situação de reserva possa ser concretizado, propondo superiormente as alterações consideradas pertinentes. Seguidamente, deverá ser tentado que este controlo aconteça de uma forma voluntariosa por parte destes militares antes de se proceder a um controlo formal da condição física abrangendo-se no actual Sistema de Preparação Física os militares na situação de Reserva. No entanto, enquanto não se verificar uma atitude voluntariosa, será da responsabilidade do próprio manter-se fisicamente capaz.

Posteriormente, se reunidas todas as condições para incluir estes militares no actual sistema, a DINST deverá propor superiormente a ampliação do escalão etário do SPFD



para os 65 anos, isto é, até à idade da reforma, procedendo ao controlo sistemático e obrigatório do controlo da condição física dos militares na situação de reserva, como actualmente em vigor, adequando e especificando a avaliação ao escalão etário em causa.

Considera-se que a FAP tem a capacidade e a oportunidade para ir mais além, inovando, dinamizando e apostando em todos os seus militares, dando-lhes condições para que depois de passarem à reserva possam manter a qualidade de vida que estes precisam. A FAP tem para com estes militares a responsabilidade de estimular e proporcionar uma vida saudável e plena, e os militares têm a responsabilidade perante a Instituição e o País, de manterem uma Aptidão Física e psíquica adequadas às exigências que advém de uma prontidão operacional até à idade da reforma.



10. Bibliografia

ACSM 55TH ANNUAL MEETING (2008). Relatório Missão EUA “ACSM 55TH Annual Meeting 2008”. Documento publicado no Portal de Intranet da Educação Física da Força Aérea Portuguesa.

ALVES, R. V., MOTA, J., COSTA, M. C. e ALVES, J. G. B. (2004). Aptidão Física relacionada à saúde de idosos: Influência da hidroginástica. *Revista Brasileira Medicine e Esporte*, vol. 10 (1), pp. 31-37.

ALTSCHULER, Andrea (2008). *Physical Activity Questionnaire Comprehension: Lessons from Cognitive Interviews. Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 40, nº. 3, pp. 336-343 de MAR 2008. *Journal of The American College of Sports Medicine*.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (2001). *Research manual for ACSM's guidelines for exercise testing & prescription*. 4th ed., Local Editora.

ANTON, M. M., SPIRDUSO, W. W., & TANAKA, H. (2004). *Age-related declines in anaerobic muscular performance: weightlifting and powerlifting. Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 36 (1), pp. 143-147.

AZEVEDO, Carlos, AZEVEDO, Ana (1996). *Metodologia Científica – Contributos práticos para a elaboração de trabalhos académicos*. Edições Humbertipo. Porto.

CANAVARRO, Maria; SIMÕES, Mário; PEREIRA, Marco e PINTASSILGO, Ana (s/d). *Desenvolvimento dos Instrumentos de Avaliação da Qualidade de Vida na Infecção VIH da Organização Mundial de Saúde para Português de Portugal*. Universidade de Coimbra. Coimbra.

CARTA EUROPEIA DO DESPORTO PARA TODOS. Disponível em: <http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO>.

CARVALHO, J. e MOTA, J. (2002). *Actividade Física no Idoso: Justificação e prática*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras – Divisão do Desporto.



CARVALHO, J. e SOARES, J. M. C. (2004). Envelhecimento e Força Muscular: breve revisão. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 4 (3), pp 79-93.

COEFICIENTE DE CORRELAÇÃO (2009). Disponível em: <http://www.inf.unisinos.br/~gonzalez/valor/inferenc/testes/tester.html>.

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA. I SÉRIE – A. Nº.155 de 12 de Agosto de 2005 (7ª revisão).

CORREIA, F. (2006). A Preparação Física e o Desporto no Exército. Prelecção no Seminário Internacional de Educação Física e Desporto Militar da Força Aérea Portuguesa. Lisboa.

CORREIA, Rui; RIBEIRO, Nuno (2006). O Impacto das Variáveis Fisiológicas e o Enquadramento do Treino Físico para pessoal navegante. Prelecção no Seminário Internacional de Educação Física e Desporto Militar da Força Aérea Portuguesa. Lisboa.

CURTIS, J.; WHITE, P.; MCPHERSON, B. (2000). *Age and Physical Activity Among Canadian Women and Men: Findings From Longitudinal Nacional Survey data. Journal of Aging and Physical Activity. Vol.8 pp. 1-19. Human kinetics, Inc.. Champaign, Illinois.*

DANTAS, E. M. e OLIVEIRA, R. J. (2003). Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida. 2th ed. Rio de Janeiro-RJ: Shape.

DZEWALTOWSKI, David (2008). *Emerging Technology, Physical Activity, and Sedentary Behavior*. *Exercise and Sport Sciences Review*, Vol. 36, nº. 4, pp. 171 de OUT 2008. *Journal of The American College of Sports Medicine*.

ESTATUTO DOS MILITARES DAS FORÇAS ARMADAS (2003). Decreto-Lei nº 197-A/2003 e Decreto-Lei nº 166/2005. Ministério da Defesa Nacional.

FARIA, Luísa; MARINHO, Cláudia (2004). Actividade Física, Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Revista Portuguesa de Psicossomática*. JAN-JUN, volume 6, número 001. Sociedade portuguesa de Psicossomática. Porto.



GENEBRA, Luís (2006). A Educação Física e o Desporto na Força Aérea. O Treino Físico para pessoal navegante. Revista do Seminário Internacional de Educação Física e Desporto Militar da Força Aérea Portuguesa. Lisboa.

GONÇALVES, Eduardo (2008). Prática de Exercício Físico do Pessoal do Quadro Permanente. Curso de Promoção a Sargento-Chefe. Centro de Formação Militar e Técnica da Força Aérea. Ota.

GREGORY, Robert and all (2008). *Biomechanics of Muscular Effort: Age-Related Changes. Medicine and Science in Sports and Exercise, Vol. 40, nº. 3, pp. 418-425 de MAR 2008. Journal of The American College of Sports Medicine.*

GRIMA, J. et al. (1996). *Ejercicio físico. Declaración de consenso del Consejo de Colégios Médicos: Prescripción de Ejercicio Fisico para la Salud, pp. 396-408.* Editora Paidotribo. Barcelona.

HUNTER, S. K.; THOMPSON, M. W., ADAMS, R. D. (2000). *Relationships Among Age Associated Strength Changes and Physical Level. Limb Dominance, and Muscle group in Women. Journal of Gerontology: Biological Sciences. Vol 55A, nº. 6 B264-B273.*

HUNTER, S. K.; THOMPSON, M. W., ADAMS, R. D. (2001). *Reaction Time, Strength, and Physical Activity in Women Aged 20-89 Years. Journal of Aging and Physical ctivity. Vol.9, pp. 32-42. Human Kinetics Publishers, Inc.*

HUNTER, G. R., MCCARTHY, J. P., e BARMAN, M. M. (2004). *Effects of Resistance Training on Older Adults. Sports Medicine, vol. 34 (5), pp.329-348.*

INSPECÇÕES MÉDICAS E TESTES DE CONTROLO DA CONDIÇÃO FÍSICA (2007). Directiva Conjunta DINST/DS do CPESFA de 17JUN07. Força Aérea Portuguesa. Ministério da Defesa Nacional.



INSPECÇÕES MÉDICAS PARA AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA E PSÍQUICA DO PESSOAL MILITAR DA FORÇA AÉREA (2005). Despacho nº. 44-A do CEMFA de 20OUT05. Força Aérea Portuguesa. Ministério da Defesa Nacional.

LEI DE BASES DO SISTEMA DESPORTIVO (13 JANEIRO DE 1990). Disponível em: <http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO>.

LIMA, C., BARRETO, M. F. SANDHI, M. e GIATTI, L. (2003). Condições de Saúde, capacidade funcional, uso de serviços de saúde e gastos com medicamentos em população idosa brasileira: um estudo descritivo baseado na Pesquisa nacional por Amostra de Domicílios. Cad. Saúde Pública, vol. 19 (3), pp. 735-743.

LOBELO, Felipe and all (2008). *The Evolving Definition of “Sedentary”*. *Exercise and Sport Sciences Review*, Vol. 36, nº. 4, pp. 173-177 de OUT 2008. Journal of The American College of Sports Medicine.

LOPES PIRES, G. (2006). Os Sistemas de Preparação Física e Desportos na Armada Portuguesa. Prelecção no Seminário Internacional de Educação Física e Desporto Militar da Força Aérea Portuguesa. Lisboa.

MALLIOU, P., FATOUROS, I., BENEKA, A., GIOFTSIDOU, A., ZISSI, V., GODOLIAS, G., e FOTINAKIS, P. (2003). *Different training programs for improving muscular performance in healthy inactive elderly*. *Isokinetics and Exercise Science*, vol. 11, pp. 189-195.

MOTA, Jorge (2001). Actividade Física e Lazer – Contextos Actuais e Ideias Futuras. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. Nº1, pp.124-129. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Porto.

NOBRE, António (2002). Direcção e Gestão de Recursos Desportivos na Força Aérea. Curso Geral de Guerra Aérea. Instituto de Altos Estudos da Força Aérea. Sintra.



NOBRE, António (2005). A Importância da Actividade Física e do Desporto no Desenvolvimento Integrado dos Jovens. Documento publicado no Portal de Intranet da Educação Física da Força Aérea Portuguesa.

NOBRE, António (2006). A Educação Física e o Desporto na Força Aérea. Uma nova visão estratégica, novas metodologias. Revista do Seminário Internacional de Educação Física e Desporto Militar da Força Aérea Portuguesa. Lisboa.

OMS (2002). *Increased Physical Activity Called Priority for Americas*. Disponível em: <http://www.paho.org/English/DD/PIN/pr031209.htm>

OMS (2002). *Is sedentary lifestyle really a global public health problem?*. Disponível em: <http://www.emro.who.int/whd2002/QandA.htm>

Physical Activity and Aging: Implications for Health and Quality of Life in Older Person (2000). *Disease Prevention News. Texas Department of Health*, Vol.60, nº. 12. Disponível em: <http://www.tdh.state.tx.us/phpep/>.

PEREIRA, Alexandre (2003). SPSS – Guia Prático de Utilização. Análise de dados para ciências sociais e psicologia. Edições Sílabo. Lisboa.

PIMENTA, Francisco (2002). Desenvolvimento de um Programa de Actividade Física e sua Influência na Aptidão Física dos Idosos. Tese Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Porto.

PINTO, Júlia. (2006). A Educação Física e o Desporto na Força Aérea. A Actividade Desportiva e competitiva na Força Aérea e Forças Armadas. Revista do Seminário Internacional de Educação Física e Desporto Militar da Força Aérea Portuguesa. Lisboa.

QUINTAS, Fernandes (1995). A Educação Física nas Forças Armadas. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Lisboa.

QUIVY, Raymond; CAMPENHOUDT, LucVan (1998). Manual de investigação em ciências sociais. Gradiva. Lisboa



REGULAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (2002). Repartição de Educação Física. Comando da Instrução do Exército. Exército Português.

RIBEIRO, José (2002). A Influência da Actividade Física, na Qualidade de Vida relacionada com a Saúde, em indivíduos com mais de 65 anos. Tese Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Porto.

ROCHA, Paula (2003). Envelhecimento, Actividade Física e Flexibilidade. Tese Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Porto.

SAAVEDRA, Amílcar (s/d). Introdução à Educação Física. Edições Asa. Lisboa.

SARDINHA, Luís (2006). Efeitos Selectivos da Actividade Física. Prelecção no Seminário Internacional de Educação Física e Desporto Militar da Força Aérea Portuguesa Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.

SCHOLLER (2008). *The Challenge of Obesity in the WHO European Region and The Strategies for Response: Summary. Medicine and Science in Sports and Exercise, Vol. 40, n.º. 3, pp. 590 de MAR 2008.* Journal of The American College of Sports Medicine.

SISTEMA DE PREPARAÇÃO FÍSICA E DESPORTO DA FORÇA AÉREA (2007). Despacho n.º. 49 do CEMFA de 16MAIO07. Força Aérea Portuguesa. Ministério da Defesa Nacional.

SOARES, José; CARVALHO, Joana (2004). Envelhecimento e Força Muscular – breve revisão. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol. N.º4, n.º. 3, pp.79-93. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Porto.

SPIRDUSO, W. (1995). *Physical Dimensions of Aging. Human Kinetics, Inc. Champaign, Illinois.*

SPIRDUSO, W. (1986). “Physical Activity and the prevention of premature aging”, in Seefeldt (Editor), *Physical Activity and Well-being*, pp.142-160. AAHPERD.



The WHOQOL, Group (1994). *The development of the world health organization quality of life assessment instrument. In: Orley, J. and Kuyken, W. Quality of life assessment: international perspectives, pp. 41-60. Springer Verlag, Heidelberg.*

The WHOQOL, Group (2004). *The World Organization's WHOQOL-BREF Quality of Life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. University of Bath. Bath. Reino Unido.*

TRIBESS, S. e VIRTUOSO JR., J. S. (2005). Prescrição de Exercícios físicos para Idosos. *Revista Saúde Com.*, vol. 1 (2), pp. 163-172.

VIEIRA, Luciana (2008). Efeito do Treino de Força na Aptidão Física e Funcional dos Idosos. Tese Mestrado. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Porto.

WILLIAMS, Paul (2008). *Reduced Diabetic, Hypertensive, and Cholesterol Medication Use with Walking. Medicine and Science in Sports and Exercise, Vol. 40, nº. 3, pp. 433-443 de MAR 2008. Journal of The American College of Sports Medicine.*

ZASLAVISKY, C. e GUS, I. (2002). Idoso, doença cardíaca e comorbidades. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 79 (6). São Paulo.



Anexos

Anexo A – Recursos das Secções de Aptidão Física e Desportos

Anexo B – Questionário aplicado aos militares na Situação de Reserva

Anexo C – Quadros com os valores do Coeficiente de Correlação entre variáveis e Tabela
dos Níveis de Correlação



Anexo A – Recursos das Secções de Aptidão Física e Desportos

AM1

RECURSOS HUMANOS

Militares e suas Qualificações

ALF/PA Nuno Santos, Licenciado em Educação Física

1SAR/OPSAS Pedro Pereira, Monitor de Educação Física

INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas e Observações

Polidesportivo (Futsal/Ténis) Sem cobertura, com iluminação

Polidesportivo (Futsal/Ténis) Sem cobertura, com iluminação

Sala de Musculação com tatami de 64m²

RECURSOS MATERIAIS

Material, Quantidade e Estado de Conservação

Ciclo-Ergómetro (2) - Fraco

Remo-Ergómetro (2) - Razoável

Passadeira Rolante (1) - Bom

Bancos de Musculação (2) - Fraco

Maquina Multifunções (1) - Fraco

AT1

RECURSOS HUMANOS

Militares e suas Qualificações

1SAR/OPCART Bruno Bacelar, Monitor de Educação Física

INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas e Observações

Campo de Futsal / Ténis

Piso de cimento, com marcações de ténis, sem cobertura

RECURSOS MATERIAIS

Material, Quantidade e Estado de Conservação

Ciclo-Ergómetro (4) - Bom

Press de pernas (1) - Bom

Passadeira Rolante (2) - Bom

Equipamento de Musculação Multiusos (2) - Bom

Aparelhos de Abdominais (2) - Bom

BA1

RECURSOS HUMANOS

Militar e suas Qualificações

ALF/RHL Carlos Figueira, Licenciado em Educação Física

INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas e Observações

Campo de Futsal Estado - Razoável

Campo de Ténis - Bom Estado

Campo “Bate Bolas” - Estado Razoável

Ginásio de Musculação - Estado Razoável

BA4

RECURSOS HUMANOS

Militares Qualificações

ALF/RHL Pinto, Licenciado em Educação Física e Desporto



INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas e Observações

Pavilhão Polidesportivo (Coberto)

Para prática de Andebol, Voleibol, Basquetebol, Futsal, Ténis e Badminton.

2 Campos de Futebol de 7 Relvado

5 Polidesportivos para prática de diferentes modalidades - Bom Estado Conservação

2 Campos com parede para Ténis Bom - Estado Conservação

Pista de Atletismo - Bom Estado de Conservação

Pista de Obstáculos - Bom Estado de Conservação

Ginásio com Equipamento para Musculação e Cardio-Respiratório

Ginásio Americano com possibilidade de utilização pelos militares Portugueses

Circuito de Manutenção em fase de Reestruturação

BA5

RECURSOS HUMANOS

Militares e suas Qualificações

ALF/RHL Nuno Pinto, Licenciado em Educação Física e Desporto

SAJ/MARME Luís Lopes, sem qualquer qualificação específica

INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas e Observações

1 Sala de Musculação e Cardio – Fitness

1 Pavilhão Polidesportivo

1 Infra-estrutura com cobertura

1 Piso em madeira (Jatobá)

2 Campos de Squash – 1 INOP

2 Saunas

2 Campos de Ténis

1 Campo de Tiro aos pratos

2 Polidesportivo descoberto

1 Pista de obstáculos para a especialidade PA

RECURSOS MATERIAIS

Material, Quantidade e Estado de Conservação

Banco para Supino (1) - Razoável

Bench Press (1) - Razoável

Suportes para pesos livres (2) - Razoável

Espaldares (3) - Razoável

Banco para abdominal ajustável (1) - Razoável

Banco para lombares (1) - Razoável

Banco inclinável ajustável (1) - Razoável

T-Bar Row (1) - Razoável

Military press (1) - Razoável

Chest press inclinado (1) - Razoável

Super Multi Trainer (1) - Razoável

Banco de scott (1) - Razoável

Four-way neck (1) - Razoável

Banco para gêmeos (1) - Razoável

Super leg extension (1) - Razoável

Leg curl extension (1) - Requisição Reparação

Prensa pernas (1) - Razoável

Accessory rack para barras (1) - Razoável

Accessory rack para discos (1) - Razoável

Aparelho para rotação tronco (1) - Razoável

Banco fixação espaldar para ABS (1) - Razoável

Dip chin e ABS (1) - Razoável

Ciclo-ergómetros de spinning (3) - Razoável

Ciclo-ergómetros (2) - Razoável

Remo-ergómetro (1) - Razoável

Step master (1) - Razoável

Elíptica (1) - Bom

Stair master (1) - Razoável



BA6

RECURSOS HUMANOS

Militares e suas Qualificações

ASPOF/RHL Nuno Monteiro, Licenciado em Educação Física
2SAR/PA Henrique Marcelino, Monitor de Educação Física

INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas e Observações

Campos de Ténis 1 com piso de relva e 1 de terra batida
Campo de Futebol 11 Piso em terra batida
Pista de Atletismo
Pavilhão Gimnodesportivo Dimensões Reduzidas (14.80mx10.20m)
Ginásio de Musculação
Campo Polidesportivo Sem cobertura
Circuito 1Km

RECURSOS MATERIAIS

Material, Quantidade e Estado de Conservação

Equipamento para Musculação (10) - Razoável
Equipamento Cardio-Respiratório (3) - Razoável

BA11

RECURSOS HUMANOS

Militares e suas Qualificações

ALF/RHL/Catarina Jerónimo, Licenciada em Educação Física e Desporto
1SAR/PA José Silva, Monitor de Educação Física

INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas e Observações

Polidesportivo (voleibol, basquetebol e futsal)
Piso sintético, com cobertura e iluminação
Campo de Futsal Piso de cimento, sem cobertura
2 Campos de Ténis Piso de cimento, com cobertura
6 Campos de Badminton, com piso de cimento e cobertura
Sala de Musculação
Sala de Judo Com 28 tapetes

RECURSOS MATERIAIS

Material, Quantidade e Estado de Conservação

Ciclo-Ergómetro (3) - Razoável
Remo-Ergómetro (3) - Razoável
Prensa pernas 45° (1) - Mau
Leg Curl (1) - Bom
Butterfly (1) - Razoável
Torre multifunções (1) - Bom
Aparelho para Lombares (1) - Bom
Aparelhos para Abdominais (1) - Mau

BALUM

RECURSOS HUMANOS

Militares Qualificações

TEN/RHL Inês Almeida, Licenciada em Educação Física
SAJ/SAS Carlos Guelho, Monitor de Educação Física
2SAR/OPCOM Carla Santos, Monitora de Educação Física

INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas e Observações

Campo Polidesportivo Futsal
Campo Polidesportivo Ténis
Ginásio de Musculação



RECURSOS MATERIAIS

Material, Quantidade

Remo Indoor (1)
Passadeira Rolante (1)
Elíptica (1)
Steps (1)
Bancos de Pesos (3)
Prensa (1)
Ciclo-Ergómetro (4)
Maquina de Abdominais (2)
Tábua de Abdominais (1)
Paralelas para Afundos e Abdominais (1)
Barra Fixa (1)

CFMTFA

RECURSOS HUMANOS

Militares e suas Qualificações

ALF/RHL Ricardo Moreira Licenciado em Educação Física
ALF/RHL Júlia Pinto Licenciada em Educação Física
ASPOF/RHL Tiago Vaz, Licenciado em Educação Física
SAJ/PA José Alguém Monitor de Educação Física
SAJ/OPRDET José Matos Monitor de Educação Física
1SAR/PA Rui Matias Licenciado em Educação Física
2SAR/MELIAV Lurdes Pirrolas, Monitora de Educação Física

INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas Observações

Campo Futebol 11 - Em condições aceitáveis
Pista de Atletismo - Em más condições
Pista de Obstáculos – Em boas condições
Pista de Cordas - Em boas condições
Gimnodesportivo coberto - Em boas condições
Polidesportivos descobertos (três) - Em boas condições
Court de Ténis - Em boas condições
Pista de Treino em Circuito - Em boas condições
Ginásio de Musculação - Em boas condições

COFA

RECURSOS HUMANOS

Militares e Qualificações

INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas e Observações

Campos de Ténis - Piso em cimento
Campo de Futsal - Piso em cimento
Pista de Atletismo - Piso em cimento
Ginásio de Musculação - Com sala para desportos de combate

RECURSOS MATERIAIS

Material, Quantidade e Estado de Conservação

Equipamento para Musculação (7) - Muito Bom
Equipamento Cardio-Respiratório

CTA

RECURSOS HUMANOS

Militares e suas Qualificações

1SAR/SAS NELSON MONTEIRO, Monitor de Educação Física



INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas e Observações

Polidesportivo (ar livre)
Piso de cimento, com marcações de ténis, e futsal (sem cobertura)
Sala de Musculação Totalmente equipada
Campos de Orientação 2 Mapas (Aquartelamento e Barragem)

RECURSOS MATERIAIS

Material, Quantidade e Estado de Conservação

Ciclo-Ergómetro (2) - Bom
Remo Concept II Mod. D (1) - Bom
Leg Press (1) - Bom
Leg Curl (1) - Bom
Passadeira (1) - Bom
Equipamento de Musculação Multiusos (1) - Bom
Aparelhos de Abdominais (1) - Bom
Arco de tiro com flecha (2) - Bom
Bastidores tiro com arco (3) - Bom

DGMFA

RECURSOS HUMANOS

Militares e suas Qualificações

ALF/PA Mauro Fernandes, Licenciado em Educação Física

INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas e Observações

Campo de Futsal Piso de relva sintética, sem cobertura
Campo de Ténis Piso de betão, com rede adaptável a voleibol e tabelas de basquetebol amovíveis
Campo de Badminton Piso de cimento, com cobertura
Pista de Corrida Piso de terra batida, com 460m de distância
Ginásio de Musculação Piso em mosaico, área de 6x5m
Sala de Desportos de Combate Área de 6x3m
Sala para Ténis de Mesa Área de 8x4m

RECURSOS MATERIAIS

Material, Quantidade e Estado de Conservação

Balança Electrónica (1) - Bom
Ciclo-Ergómetro (3) - Bom
Remo-Ergómetro (2) - Bom
Passadeira Rolante (1) - Bom
Bicicleta Elíptica (1) - Bom
Banco de Abdominais (1) - Bom
Step (1) - Bom
Material de Musculação (Halteres, Discos, Barras) - Bom
Plinto de 9 Caixas (1) - Bom
Tapetes de Judo (21) - Bom
Material de Desportos Colectivos - Razoável
Material de Desportos Individuais - Bom

GAEMFA

RECURSOS HUMANOS

Militares e suas Qualificações

TEN/RHL Luís Genebra, Licenciado em Desporto e Educação Física
ISAR/OPINF Fernando Alves, Monitor de Educação Física

INFRA-ESTRUTURAS DESPORTIVAS

Infra-Estruturas

Ginásio de Musculação – Muito Bom (Novo)



RECURSOS MATERIAIS

Material, Quantidade e Estado de Conservação

Remo Indoor (2) - Bom

Elíptica (2) - Bom

Passadeira (4) - Bom

Bicicleta (2) - Bom

Bicicleta Reclinada (1) - Bom

Banco Dorsais (1) - Bom

Lat-Pull (1) - Bom

Leg Press (1) - Bom

Banco Abdominais (1) - Bom

Shoulder Press (1) - Bom

Leg Extension (1) - Bom

Prone Leg Curl (1) - Bom

Pectoral Fly (1) - Bom

Hip Adduction (1) - Bom

Hip Abduction (1) - Bom

Espaldares (3) - Bom

Informação disponibilizada pela Direcção de Instrução da Força Aérea Portuguesa.



Anexo B – Questionário aplicado aos militares na Situação de Reserva

Questionário: Inquérito aos militares na Situação de Reserva

Este questionário insere-se no âmbito do Plano de Trabalho de Investigação Individual do CPOS/FA08/09 do Instituto de Estudos Superiores Militares, e visa recolher informações relacionadas com o tema “**A Prática de Exercício Físico dos Militares na Situação de Reserva da Força Aérea**”. Este questionário destina-se ao pessoal militar que se encontra na **Situação de Reserva**. É de cariz **Individual e Anónimo**, pois pretende-se que as respostas dadas sejam a sua opinião pessoal e sincera, para que o estudo em causa possa ser válido e eficaz. Após preencher os dados relativos à Caracterização da Amostra, coloque uma cruz nas respostas que identifica estarem de acordo com a sua opinião.

PI – Caracterização da Amostra

Idade: _____ (anos) Sexo: M () F () Posto: _____ Esp: _____

Tempo em Situação de Reserva: _____ (anos)

Idade em que passou à Situação de Reserva: _____ (anos)

PII – Historial sobre a Prática de Exercício/ Actividade Física

1. Gosta de praticar Exercício/ Actividade Física ou Desportiva? Sim () Não ()
2. Pratica Exercício/ Actividade Física Regularmente? Sim () Não ()
- Se Sim, quantas vezes por semana? 1x () 2x () 3x () mais de 4x ()
- Se Não, porque motivo? Falta de Tempo e disponibilidade ()
- Falta de Acompanhamento Técnico Especializado ()
- Falta de Local/ Espaço para desenvolver a Actividade ()
- Falta de Motivação ()
- Outro Motivo ()

PIII – Benefícios da Prática de Exercício/ Actividade Física

3. Acha importante praticar Exercício Físico? Sim () Não ()
4. Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico? Sim () Não ()

PIV - A Prática de Exercício Físico na Situação de Reserva

5. Concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física?
- Sim () Não ()
- Se Sim, porque motivo? Por imposição da situação profissional? Sim () Não ()
- Por poder a qualquer momento retornar à Situação de Activo? Sim () Não ()
- Melhoria do Estado de Saúde e Qualidade de Vida? Sim () Não ()
- Por Lazer? Sim () Não ()
- Por Prevenção? Sim () Não ()
- Outros Motivos? Sim () Não ()
6. Pensa que o Controlo de Aptidão Física, acompanhado da prescrição por um profissional de um Plano de Treino de Manutenção Específico e devidamente orientado, seria benéfico para os militares na Situação de Reserva?
- Sim () Não ()
7. Considera que se os militares na Situação de Reserva, tivessem apoio técnico especializado e instalações desportivas das Unidades à disposição, poderiam estar abrangidos pelo Controlo da Aptidão Física?
- Sim () Não ()
8. Caso este Controlo da Aptidão Física já se verificasse, considera que serviria de incentivo à prática de Exercício Físico para os militares na Situação de Reserva?
- Sim () Não ()

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO



Anexo C – Quadros com os valores do Coeficiente de Correlação entre variáveis

Quadro 10 – Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Pratica Exercício/ Actividade Física Regularmente? (PII2) ” E Concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física? (PIV5).

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1,835	,220		8,323	,000
Pratica Exercício Físico Regularmente?	-,142	,145	-,146	-,980	,332

a Dependent Variable: Concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física?

Quadro 11 – Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Gosta de praticar Exercício/ Actividade Física ou Desportiva? (PII1) ” E Concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física? (PIV5).

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	1,488	,289		5,147	,000
Gosta de praticar	,131	,257	,076	,509	,614

a Dependent Variable: Concorda que os militares na Situação de Reserva devam estar sujeitos ao Controlo de Aptidão Física?

Quadro 12 – Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Pratica Exercício/ Actividade Física Regularmente? (PII2) ” Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico? (PIII4).

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	,844	,521		1,620	,112
Pratica Exercício Físico Regularmente?	,578	,505	,170	1,144	,259

a Dependent Variable: Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico?

Quadro 13 – Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Pensa que o Controlo de Aptidão Física, acompanhado da prescrição por um profissional de um Plano de Treino de Manutenção Específico e devidamente orientado, seria benéfico para os militares na Situação de Reserva? (PIV6) e ”Acha importante praticar Exercício Físico?” (PIII3).

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	,311	,382		,813	,420
PIII-3	,844	,371	,325	2,279	,028

a Dependent Variable: PIV-6



Quadro 14 – Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Pensa que o Controlo de Aptidão Física, acompanhado da prescrição por um profissional de um Plano de Treino de Manutenção Específico e devidamente orientado, seria benéfico para os militares na Situação de Reserva?” (PIV6) e “Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico?” (PIII4).

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	,311	,382		,813	,420
PIII-4	,844	,371	,325	2,279	,028

a Dependent Variable: PIV-6

Quadro 15 – Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Considera que se os militares na Situação de Reserva, tivessem apoio técnico especializado e instalações desportivas das Unidades à disposição, poderiam estar abrangidos pelo Controlo da Aptidão Física? (PIV7) e “Acha importante praticar Exercício Físico?” (PIII3).

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	,756	,512		1,477	,147
PIII-3	,622	,496	,186	1,255	,216

a Dependent Variable: PIV-7

Quadro 16 – Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Considera que se os militares na Situação de Reserva, tivessem apoio técnico especializado e instalações desportivas das Unidades à disposição, poderiam estar abrangidos pelo Controlo da Aptidão Física? (PIV7) e “Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico?” (PIII4).

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	,756	,512		1,477	,147
PIII-4	,622	,496	,186	1,255	,216

a Dependent Variable: PIV-7

Quadro 17 – Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Caso este Controlo da Aptidão Física já se verificasse, considera que serviria de incentivo à prática de Exercício Físico para os militares na Situação de Reserva?” (PIV8) e “Acha importante praticar Exercício Físico?” (PIII3).

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	,711	,505		1,408	,166
PIII-3	,644	,489	,195	1,317	,195

a Dependent Variable: PIV-8

Quadro 18 – Valores do Coeficiente de Correlação, entre as variáveis “Caso este Controlo da Aptidão Física já se verificasse, considera que serviria de incentivo à prática de Exercício Físico para os militares na Situação de Reserva?” (PIV8) e “Conhece os benefícios inerentes à prática de Exercício Físico?” (PIII4).

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	,711	,505		1,408	,166
PIII-4	,644	,489	,195	1,317	,195

a Dependent Variable: PIV-8



Tabela dos níveis de Correlação

O coeficiente de correlação representa a relação entre duas ou mais variáveis. Se existe relação directa, é positivo. Se a relação é inversa, é negativo. Existem várias fórmulas para cálculo do coeficiente de correlação. Costuma-se classificar o coeficiente, conforme seu valor, como apresentado na tabela a seguir.

Quadro 19 – Tabela dos Níveis de Correlação

Tabela - Níveis de correlação

<i>Valor</i>	<i>Correlação</i>
$R = 0$	nula
$0 < R \leq 0.30$	fraca
$0.30 < R \leq 0.60$	média
$0.60 < R \leq 0.90$	forte
$0.90 < R < 1$	fortíssima
$ R = 1$	perfeita

Referência Bibliográfica: Coeficiente de Correlação (2009). Disponível em: <http://www.inf.unisinos.br/~gonzalez/valor/inferenc/testes/tester.html>.